



TEKNOLOJİNİN/MEDYANIN DOĞRU KULLANIMINA YÖNELİK VELİLERE ÖNERİLER

Evde kalma sürecinde çocuklar için medyanın/ teknolojinin kullanımında nelere dikkat edilmelidir?

Dış dünya ile iletişimin telefon-internet vb. medya araçları ile sağlandığı bu günlerde teknolojinin bilinçli kullanımı oldukça büyük bir öneme sahiptir.

Çocukların bu dönemde en çok ihtiyaç duyacakları şey aile bireyleri ile birlikte güvende hissettikleri, kaygı ve korkularının anlaşılabilirdiği, kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda ev içinde keyifli vakit geçirebilecekleri huzurlu bir ortamdır.

Bu nedenle ebeveynlerin bu süreçte kendilerine vakit ayırmaları, yaşadıkları olumsuz duygular ve stres ile ilgili olarak neler yapabilecekleri üzerinde düşünmeleri çocuklarına ayıracakları vakitlerin çok daha kaliteli ve anlamlı olmasını sağlayacaktır.

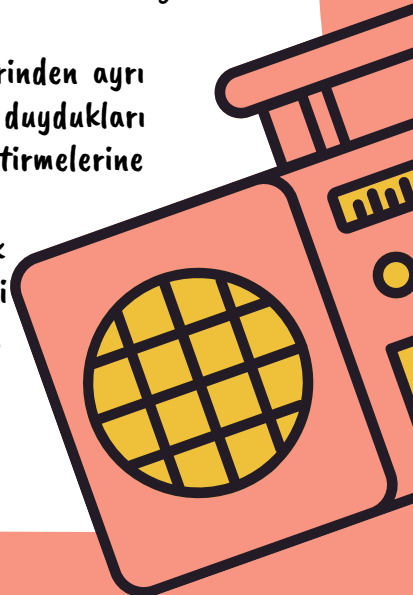
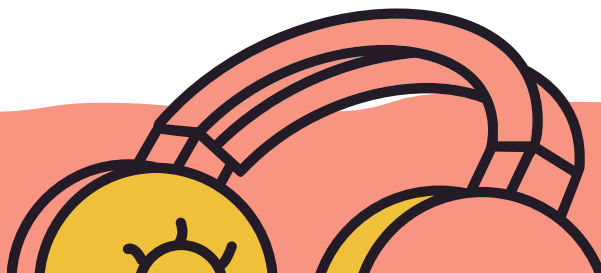
Ev içerisinde sürekli olarak kaynağı kesin olmayan haberler okumak-izlemek ve bunlar üzerinden tartışmalar yapmak panik ve strese neden olacaktır. Bu nedenle anne babalar öncelikli olarak bilgi kaynaklarını gözden geçirmeli ve sınırlandırmalıdır.

Ailece vakit geçirilen süreler içinde ekran denetimini sağlamak çocukların medyadan olumsuz olarak etkilenmesini en aza indirecektir.

Çocuğun gelişim dönemi de dikkate alınarak bulunduğu ortamlarda pandemi süreci ile ilgili olarak haberleri izlememeye dikkat edilmelidir.

Uzun süreler boyunca aile büyüklerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden ayrı kalan çocukların bu durumun yaratacağı kaygıdan uzak tutulması adına özlem duydukları kişiler ile görüntülü olarak konuşabilmelerine fırsat vermek süreci normalleştirmelerine yardımcı olabilir.

Çocuğunuzun ilgi duyduğu alanlar ile ilgili olarak erişime açılmış olan birçok online kaynaktan (müze,dergi,kitap ,video vb.) yararlanabilir ve bu süreci kontrollü bir şekilde çocuğunuza kaliteli içerikler sunarak değerlendirebilirsiniz.



MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞININ VE YEŞİLAY'IN TEKNOLOJİ/İNTERNET KULLANIMI İÇİN ÖNERDİĞİ SÜRELER ŞU ŞEKİLEDİR:

BEBEKLİK DÖNEMİ (0-2 YAŞ):

0

Bu dönem çocuğun gelişiminin en hızlı ilerlediği ve bakım verenin ilgi-şefkat ve sevgisine en çok ihtiyaç duyduğu dönemdir bu nedenle 0-2 yaştan önce çocukların internet, tv ya da bilgisayar ile tanışması uygun görülmemektedir.

OKUL ÖNCESİ DÖNEM (3-5 YAŞ):

30 dk

Çocukların gelişim özellikleri de göz önünde bulundurularak bu dönem için önerilen süre 30 dakikadır. Bu dönemin kişilik gelişimi için kritik dönem olduğu unutulmamalı ve ekran başında geçirilen süre ebeveyn kontrolünde kaliteli içerikler sunularak değerlendirilmelidir.

İLKOKUL-ORTAOKUL DÖNEMİ:

1sa

İlköğretimin ilk dört yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için 45 dakika zaman ayrılması uygun görülürken ortaokul dönemi için hafta sonu daha esnek olmak ile birlikte günlük olarak 1 saat internet-teknoloji kullanımı uygun görülmektedir.

LİSE DÖNEMİ:

2sa

Lise çağında da günlük 2 saat teknoloji kullanımı yeterli görülmektedir. Teknoloji bağımlılığı için 12-18 yaş arası riskin en yüksek olduğu dönemdir. Bu risk faktörü göz ardı edilmemeli, güvenli ve bilinçli internet kullanımı eğitimlerine çok daha fazla önem verilmelidir.

TEKNOLOJİNİN/MEDYANIN BİLİNÇLİ KULLANILAMAMASININ SONUÇLARI

1. ZİHİNSEL BECERİLERDE BOZUKLUK:

- Dikkat dağınıklığı
- Konsantrasyon bozukluğu
- Öğrenmede güçlük

2. SOSYAL BECERİLERDE BOZUKLUK:

- İletişim, saygı, sevgi, paylaşım, arkadaşlık gibi sosyal becerilerin gelişiminde eksikliklere neden olabilir.

3. ÖFKE VE KORKU:

- Gelişim dönemlerine uygun olmayan çizgi film/video-oyun vb. içeriklere maruz kalan çocuklarda korkutucu öğeler nedeniyle tek başına kalamama, kâbus görme gibi problemler görülebilmektedir. Bunun dışında şiddet ve saldırganlık içeren medya öğelerine maruz kalan çocuklarda şiddet, saldırganlık ve öfke nöbetleri görülebilmektedir.

4. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI:

Teknolojinin aşırı kullanımından kaynaklanan teknoloji bağımlılığı, bireyin teknoloji ürününe ulaşamadığı anlarda yoksunluk hissetmesine, dolayısı ile huzursuz olmasına sebep olan bir durumdur.

Ebeveynler olarak çocuğunuzda teknolojiye yönelik bir bağımlılık geliştiğinden şüpheleniyorsanız mutlaka bir uzmandan yardım almalısınız

5. FİZİKSEL ETKİLER:

- Göz- görme problemleri
- Boyun ağrıları
- Bedenin iskelet yapısının bozulması
- Kol, el, parmak uyuşmaları
- Beslenme alışkanlıklarında bozulma/obezite
- Uyku problemleri

6. SİBER ZORBALIK VE İSTİSMAR:

- Siber zorbalık; başka bir kişiyi taciz ya da tehdit etmek, utandırmak veya hedef almak için teknolojik araçların kullanımıdır.
- Online iletişim özelliği olan oyunlar, sosyal medya araçları vb. sık kullanılan uygulamalar üzerinden bireyler akranları ya da yetişkinler tarafından zorbalık, istismar davranışlarına maruz kalabilmektedir.

NELER YAPILABİLİR?



- 1.Çocuklar televizyon-internet gibi medya araçları konusunda bilgilendirilmeli ve internet başında geçirilen süre çocuğun gelişim özellikleri dikkate alınarak sınırlandırılmalıdır.
- 2.Evlerde çocuğun kullandığı tablet bilgisayar vb. araçlar ebeveynlerin görebileceği yeri geldiğinde çocuğu rahatça kontrol edebileceği bir şekilde konumlandırılmalıdır.
- 3.Medya-teknoloji, çocukları oyalamak için kullanılan bir araç olmamalı, ebeveynler ilgi-şefkat ve sevgilerini çocuklarından esirgememelidirler.
- 4.Çocukların izleyecekleri içerikler öncesinde gözden geçirilmeli gerekirse birlikte izlenmeli, gerekli görülen noktalarda çocuğa açıklamalar yapılmalıdır.
- 5.Teknoloji-medya kullanımı ile ilgili sınırlandırmalar katı bir dil ile ifade edilmemeli bu konu inatlaşma haline gelmemelidir.
- 6.Süre sınırlandırması ile ilgili alınan kararlar çocuğun da sorumluluk alabilmesi adına yazılı bir sözleşmeye dönüştürülebilir.
- 7.Güvenli internet kullanımı ile ilgili bilgi edinilip bunlar çocuklar ile de paylaşılmalıdır.
- 8.Radyo Televizyon Üst Kurulu(RTÜK) tarafından çocuk ve gençlerin televizyon yayınlarının zararlı etkilerinden korunmaları amacıyla geliştirilen akıllı işaretler hakkında bilgi sahibi olmak ebeveynler adına çocuklar için uygun olan içeriklerin seçilmesini kolaylaştıracaktır.
- 9.Çocuğu medya da yer alan zararlı içeriklerden korumak adına internet filtreleri , antivirüs programları kullanımına önem verilmelidir.

KAYNAKÇA

<https://www.meb.gov.tr/veliler-icin-aylik-bulten-bizden/haber/19881/tr>

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>

<https://www.egitimpedia.com/siber-zorbalik-nedir-ve-nasil-onlenir/>

<https://www.mentalup.net/blog/teknolojinin-zararlari-ve-yararlari>

HAZIRLAYAN

Semanur KARAHAN
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Mahmut ÖZDEMİR
ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENİ